

動画で学ぶ **メタボ対策**



**生活習慣を  
見直して  
メタボを  
予防しよう!**



毎日心がけたい  
メタボ予防のポイント

食事と運動

労働 ≠ 運動

座りすぎ注意

体重管理

階段を使う

主食	主菜
	副菜

主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2

食事のバランス

メタボは  
19もの  
健康障害を  
増やす!?

解説してくれるのは

福島県立医科大学  
糖尿病内分泌代謝内科学講座  
島袋 充生 教授



「私たちが知っておくべきこと」  
「気を付けるべきポイント」  
「今日からできる改善策」とは？



## 学ぼう

メタボって何？  
その健康影響と  
予防・改善のポイント

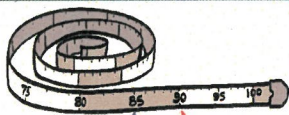
### メタボの診断基準

#### 内臓脂肪型肥満

#### 腹囲

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上



高血糖

高血圧

脂質異常

3つのうち2つ以上

## やってみよう

オフィスでも現場でも！  
簡単にできる食事や運動



NG



カップ麺

+



おにぎり(鮭)

→

OK



カップ麺

または



おにぎり(鮭)

+



豆腐サラダ

解説

福島県立医科大学 糖尿病内分泌代謝内科学講座 島袋 充生 教授

制作・著作

福島県・福島県立医科大学健康増進センター

「メタボ対策」の動画は YouTube で公開しています

YouTube

福島県立医科大学 健康増進センター



問い合わせ先

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島市杉妻町2番16号

TEL: 024-521-7236 FAX: 024-521-2191

福島県立医科大学健康増進センター

〒960-1295 福島市光が丘1番地

TEL: 024-547-1788 FAX: 024-547-1789